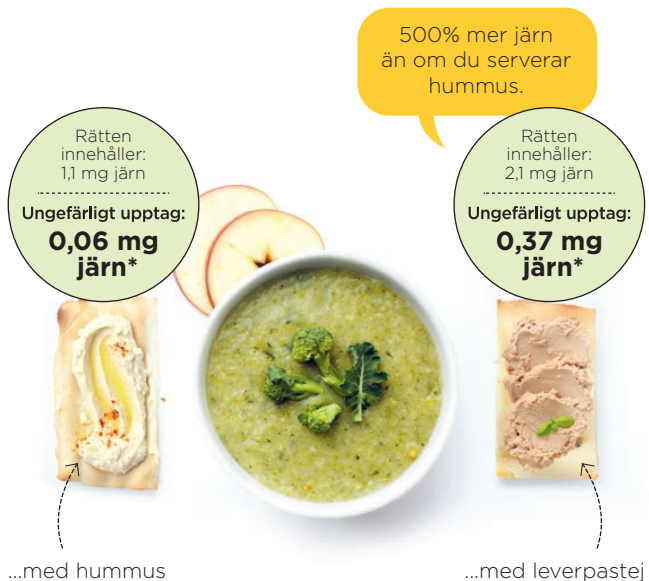


Vad serverar du till soppan?

Broccolisoppa med frukt och focaccia...



Visste du att 1 av 3 flickor har järnbrist?

Järn är viktigt genom hela uppväxten, både för den mentala och fysiska utvecklingen. Brist på järn kan yttra sig som trötthet samt att man får svårt att koncentrera sig och prestera i skolan. För de allra minsta barnen kan järnbrist påverka hjärnans utveckling negativt. Därför är det viktigt att ha koll på matens järninnehåll, oavsett matgästernas ålder.

Järn finns främst i animaliska livsmedel som lever, blodpudding och kött, men det finns även i vegetabilier. Det kan dock vara svårt att äta tillräckligt mycket vegetabilier för att täcka behovet av järn, och det är svårare för kroppen att ta upp järnet i vegetabilier än i animalier.

*Med utgångspunkt att biotillgängligheten av hemjärn är 25% och icke-hemjärn 5%. Samtliga beräkningar är genomförda av legitimerad dietist i näringsberäkningsprogrammet Dietist Net. Beräkningarna är enbart gjorda på huvudrätten, utan salladsbord, bröd och smör, så det är inte rimligt att den på egen hand ska nå upp till rekommenderat energi- och näringsinnehåll för en skollunch.

Svenskt Kött är en varumärkesoberoende organisation och en mötesplats för dig som vill diskutera, inspireras och lära dig mer om svenskt kött och dess mervärden. Vi berättar varför du ska välja svenskt nöt-, gris- och lammkött.

Vill du ha mer information eller att vi ska komma ut till din verksamhet och prata om dessa frågor? Kontakta oss: info@svenskkott.se eller 010-184 26 00

Scanna gärna QR-koden för att läsa mer



#SvensktKött



VAD HÄNDER MED JÄRNET?



VEGOBIFFAR

MED TOMATSÅS OCH
UGNSROSTAD POTATIS



NÖTFÄRSBIFFAR

MED TOMATSÅS OCH
UGNSROSTAD POTATIS



KYCKLINGBIFFAR

MED TOMATSÅS OCH
UGNSROSTAD POTATIS



200% mer järn än
vegobiffar och
120% mer järn än
kycklingbiffar!

Vad händer när man byter protein?

För att minska klimatpåverkan verkar en enkel lösning vara att byta ut en råvara mot en annan. Men att byta ut en råvara påverkar också näringen, framförallt när det kommer till järn.

Vi har tittat närmare på näringen i tre maträtter som kan serveras på en mellanstadieskola. Recepten är likadana med enda skillnaden att proteinet har bytts ut mellan rätterna. Även om näringsbrist är ovanligt så förekommer järnbrist hos matgästerna i skolan, därför har vi tittat närmare på just järn.

Näringsberäkningarna vi har gjort visar att kroppen kan ta upp tre gånger så mycket järn från en rätt med nötfärsbiffar jämfört med vegobiffar och dubbelt så mycket järn som från kycklingbiffar.

Tips – att tänka på!

Tänk på att måltiden ska innehålla tillräckligt mycket järn – men håll också koll på vad som ökar och hämmar upptaget av järn.

Ökar upptaget:

- Kött i måltiden = köttfaktorn (kött, fisk, fågel)
- C-vitamin
- Fermenterade grönsaker

Hämmar upptaget:

- Fytinsyra
- Polyfenoler

Visste du att lite kött på tallriken ökar upptaget av järn från hela måltiden?
Det kallas för **köttfaktorn**.

Mer järn med nötkött

Måltiden med nötkött gav högst upptag av järn.

Det beror på två saker:

1. Järnet i kött är lättare för kroppen att ta upp än järnet i vegobiffar.
2. Nötkött innehåller mer järn än kyckling.

När du näringsberäknar recept får du fram det totala järninnehållet, men det säger inget om hur mycket av järnet kroppen *faktiskt kan ta upp*. Vid bilderna kan du se järninnehållet i rätterna och hur mycket av järnet som kroppen faktiskt kan ta upp.

Genom att servera både svenska vegetabilier och svenskt kött behåller man det höga näringsvärdet i måltiden, samtidigt som råvarorna producerats på ett mer hållbart sätt.